



دليل مقدم المشورة الأسرية للتعامل مع الحامل



الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية البريطانية لطب الأطفال
EGYPTIAN MEMBERS' ASSOCIATION OF RCPCH

البيانات الشخصية:

اسم السيدة :
الرقم القومي :
العمر الحالي :
المؤهل الدراسي :
العنوان بالتفصيل :
رقم الموبايل :
السن عند الزواج :
السن عند الحمل الأول :
البريد الإلكتروني :

درجة القرابة بين الزوج والزوجة:

عدد مرات الحمل :
عدد الأطفال: أنثى ذكور
نوع الولادات: طبيعي قيصري
عدد مرات الإجهاض :
المدة بين آخر حملين:

هل تعاني من أي أمراض مزمنة (ارتفاع الضغط- السكر- اضطرابات الغدة - الأنيميا):

تناول المكملات الغذائية قبل فترة الحمل: حمض الفوليك : الحديد : الكالسيوم :
تناول المكملات الغذائية اثناء فترة الحمل: حمض الفوليك : الحديد : الكالسيوم :

نوع وسيلة تنظيم الأسرة المستخدمة سابقاً: متى تم استخدامها :

النقاط المطلوب تدوينها والتأكد منها في كل زيارة:

تقديم الدعم والمساعدة للأم الحامل عن:

- ضرورة الاهتمام بالتغذية السليمة أثناء فترة الحمل والرضاعة.
- الاهتمام بتناول المكملات الغذائية حسب نصيح الطبيب في فترة الحمل وعند الرضاعة.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة بعد موافقة الطبيب حيث تساعد ممارسة التمارين الرياضية على تسهيل الولادة والتعافي بشكل أسرع بعد الولادة.
- التربية الإيجابية للطفل تبدأ من اليوم الأول للحمل وليس بعد الولادة وأهمية مشاركة الزوج ومعاونته خلال فترة الحمل.
- التحضير والاستعداد للولادة: علامات الولادة - مميزات الولادة الطبيعية والفرق بينها وبين الولادة القيصرية.
- الساعة الذهبية الأولى: معناها - أهميتها - متى - أين؟
- أهمية المساكنة.
- أهمية ملاسة الجلد للجلد.
- التأكيد على أهمية البداية المبكرة للرضاعة الطبيعية وعدم إعطاء أي سوائل أو رضعات سابقة غير لبن الأم.
- أهمية المباشرة ومدتها.
- وسائل تنظيم الأسرة المختلفة وأهمية استخدامها بعد الولادة القيصرية مباشرة وبعد ٤ أسابيع في حالة الولادة الطبيعية.
- المتابعة الدورية للحمل.

المتابعة الدورية للسيدة الحامل

متابعة الشهر الأول

تاريخ الزيارة: / /

تقوم مقدمة المشورة الأسرية بشرح وتوضيح أهمية عمل بطاقة صحية لمتابعة الحمل وتوعية الحامل بمختلف الخدمات التي ستجري لها خلال زيارتها للوحدة الصحية.

- الالتزام بمهارات التواصل والمشورة وبناء الثقة وتقديم الدعم.
- سؤال الأم عن متابعة الوزن – قياس الطول - نتيجة تحليل البول – فحص الدم – تطعيم التيتانوس.
- التأكيد على التغذية السليمة للأم والتنوع في كميات الغذاء وتناول المكملات الغذائية.
- في حالة المشورة التغذوية من المهم الحصول على التاريخ الغذائي للحامل عن طريق سؤال الحامل عما تناولته من أطعمة في الأربع وعشرين ساعة الماضية ثم مقارنتها بالاحتياجات اليومية للحامل لتقييم الحالة التغذوية.
- نصح الأم بتناول غذاء متنوع ومتوازن يفي بالاحتياجات الغذائية اليومية ويتفق مع العادات الغذائية والحالة الاقتصادية.
- التنبيه على السيدة الحامل بالابتعاد عن تناول اللحوم النيئة والمصنعة.
- التأكيد على تناول المكملات الغذائية (أقراص الحديد – أقراص حمض الفوليك – الكالسيوم).
- نصح الأم بالحرص على قسط وافر من النوم والراحة (٨ ساعات بالليل وساعتين بالنهار) وتزداد قرب نهاية الحمل.
- نصح الأم الحامل بالقيام بالأعباء المنزلية المعتادة ولكن بشرط ألا تصل إلى درجة إحساسها بالإجهاد.
- التحذير من تناول الأدوية بدون استشارة الطبيب وعدم التعرض للأبخرة والتدخين والكيماويات والمبيدات الحشرية.
- التوعية بعلامات الخطر أثناء الحمل والتنبيه على أنه في حالة ظهور أي علامة من علامات الخطر يجب الإسراع إلى استشارة الطبيب.
- السؤال عن المتاعب البسيطة التي قد تحدث أثناء الشهور الأولى من الحمل والمساعدة في إيجاد حلول عملية لذلك.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من فهم المعلومات المقدمة. (أي أسئلة، تغذية راجعة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد.
- أكدي على السيدة الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

التوصيات:

.....
.....

متابعة الشهر الثاني:

تاريخ الزيارة: / /

- سؤال الأم عن صحتها وعن نتائج متابعتها الدورية في الوحدة الصحية (متابعة الوزن – الكشف الطبي والفحص الدوري – تطعيم التيتانوس – تناول المكملات الغذائية).
- التأكيد على فهم ما سبق من معلومات خاصة بالتغذية من حيث التنوع وجودة الطهي أو استخدام بدائل بنفس القيمة الغذائية وعدم الإكثار من تناول الأملاح.
- توعية الحامل بالتغيرات الهرمونية التي تحدث لها خلال تلك الفترة والتي قد تؤثر على (الحالة المزاجية – فقدان الشهية – الدوار – زيادة الإفرازات المهبلية).
- مناقشة مخاوف المرأة الحامل في هذه الفترة ومساعدتها وتقديم الدعم ومحاولة إيجاد مقترحات وحلول لها.
- التأكيد على ما سبق من تعليمات من الابتعاد عن التدخين والأبخرة والغازات الضارة، عدم تناول أي نوع من الأدوية إلا باستشارة الطبيب والحرص على الحصول على قسط وافر من الراحة.
- سرعة التوجه إلى الطبيب أو الوحدة الصحية عند حدوث أي علامة من علامات الخطر خلال فترة الحمل.
- التأكيد على ضرورة التوجه إلى الوحدة الصحية أو المستشفى لعمل المتابعة الدورية والفحص والكشف الطبي بالسونار.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من فهم المعلومات المقدمة. (أي أسئلة، تغذية راجعة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد.
- أكدي على السيدة الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

التوصيات:

.....
.....

متابعة الشهر الثالث:

تاريخ الزيارة: / /

- سؤال الأم عن صحتها وعن نتائج متابعتها الدورية في الوحدة الصحية وتسجيل وتدوين جميع المعطيات في البطاقة (متابعة الوزن – الكشف الطبي والفحص الدوري – تطعيم التيتانوس – تناول المكملات الغذائية).
- التأكيد على ما سبق من تعليمات من الابتعاد عن التدخين والأبخرة والغازات الضارة وعدم تناول أي نوع من الأدوية إلا باستشارة الطبيب والحرص على الحصول على قسط وافر من الراحة والاسترخاء.
- سرعة التوجه إلى الطبيب أو الوحدة الصحية عند حدوث أي علامة من علامات الخطر خلال الحمل.
- الإكثار من تناول الوجبات الغنية بالكالسيوم والبروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والحديد، والأطعمة التي تساعد في منع انخفاض مستوى السكر في الدم ما يقلل من الغثيان. (وجبات خفيفة وأكثر تكرارًا).
- مناقشة المشاكل والصعوبات التي قد تكون واجهتها الحامل في الفترة السابقة ومدى فاعلية المقترحات والحلول التي قدمتها مقدمة المشورة لها ومساعدتها في إيجاد حلول أخرى.
- تتعافي الحامل نسبيًا خلال هذه الفترة من تقلبات المزاج والقلق والغثيان وفقدان الشهية. بسبب استقرار الهرمونات واعتياد الجسم على التغيرات البيولوجية.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من فهم المعلومات المقدمة. (أي أسئلة، تغذية راجعة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد.
- أكدي على السيدة الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

التوصيات:

.....
.....

متابعة الشهر الرابع:

تاريخ الزيارة:/...../.....

- الترحيب بالأم والسؤال عن صحتها وعن نتائج متابعتها الدورية في الوحدة الصحية وتسجيل وتدوين جميع المعطيات في البطاقة (تدوين الوزن ومعدل الزيادة – التأكد من تناول المكملات الغذائية من اقراص الحديد والفوليك أسيد بانتظام).
- التأكيد على التغذية الصحية السليمة للحامل ومدي أهمية التنوع في الوجبات وأن تشمل جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجنين بشكل سليم.
- التأكيد على ما سبق من تعليمات من الابتعاد عن التدخين والأبخرة والغازات الضارة وعدم تناول أي نوع من الأدوية إلا باستشارة الطبيب والحرص على الحصول على قسط وافر من الراحة والاسترخاء.
- الحرص على ممارسة مقدار معتدل من التمارين الرياضية المفيدة للحامل لأن الرياضة تقوي العضلات وتساعد في تنظيم الدورة الدموية والهضم، (المشي المعتدل بدون إرهاق هو الأفضل).
- الالتزام بالمتابعة الطبية المنتظمة مع الطبيب، للتأكد من مرور الحمل بشكل طبيعي وصحي.
- مناقشة ما تم طرحه من حلول لأي مشاكل سبق مواجهتها ومدي فاعلية الحلول التي تم طرحها.

بداية من الشهر الرابع للحمل لابد من التأكيد على بعض المعلومات الجديدة:

- تبدأ الحامل بالشعور بحركة الجنين ولكن حركة بسيطة.
- يمكن معرفة جنس الجنين في بعض الحالات هذا الشهر حسب وضعه داخل الرحم.
- سماع الموسيقى أو صوت القرآن أو التراتيل للجنين داخل الرحم (يستطيع الجنين تمييز الأصوات).
- يصبح لون الجلد المحيط بالحلمتين داكنًا.
- ظهور بعض إفرازات من الثدي (لبن السرسوب) وأهميته.
- تعريف الحامل بمقدمة عن الرضاعة الطبيعية وأهميتها للأم والطفل.
- التنبيه على أهمية المراجعة وتأثيرها على الصحة للأم والطفل وحقوق الطفل في الرعاية بمفرده لمدة سنتين وحقوق الطفل القادم في الاستعداد له لمدة سنة.
- التطرق لوسائل تنظيم الأسرة والفرق بينها وأن الأبحاث الحديثة تدعو إلى استخدامها بعد الولادة مباشرة للحفاظ على حقوق الطفل في الرعاية المثلى خلال الألف يوم الذهبية الأولى.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من فهم المعلومات المقدمة. (أي أسئلة، تغذية راجعة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد.
- أكدي على السيدة الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

التوصيات:

.....
.....

متابعه الشهر الخامس:

تاريخ الزيارة :/...../.....

- الترحيب بالأم والسؤال عن صحتها وعن نتائج متابعتها الدورية في الوحدة الصحية وتسجيل وتدوين جميع المعطيات في البطاقة (تدوين الوزن ومعدل الزيادة – التأكد من تناول المكملات الغذائية من اقراص الحديد والفوليك أسيد بانتظام).
- التأكيد على التغذية الصحية السليمة للحامل ومدي أهمية التنوع في الوجبات وأن تشمل جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجنين بشكل سليم. (الاهتمام بالأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم -وفيتامين سي) وتجنب الإكثار من المشروبات الغازية والأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة.
- الحرص على ارتداء الملابس الفضفاضة المريحة وتجنب الملابس الضيقة التي تضغط على منطقة أسفل البطن.
- زيادة حركه الجنين بنشاط أكبر عن الشهر الرابع (مراقبة حركة الجنين).
- زيادة حجم الثدي ويصبح لون الجلد حول الهالة داكن.
- التأكيد على أهمية الرضاعة الطبيعية وشرح فوائدها ومخاطر الرضاعة الصناعية.
- التوجه إلي الطبيب أو الوحدة الصحية عند حدوث أي علامة من علامات الخطر خلال الحمل وعدم تناول أي دواء بدون استشارة الطبيب.
- سؤالها على رأيها في المباشرة ومدي أهميتها وتأثيرها على الصحة للأم والطفل وحقوق الطفل في الرعاية بمفرده لمدة سنتين وحقوق الطفل القادم في الاستعداد له لمدة سنة.
- التطرق لوسائل تنظيم الأسرة والفرق بينها وأن الأبحاث الحديثة تدعو إلى استخدامها بعد الولادة مباشرة للحفاظ على حقوق الطفل في الرعاية المثلي.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من فهم المعلومات المقدمة. (أي أسئلة، تغذية راجعة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد.
- أكدي على السيدة الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

التوصيات:

.....
.....

متابعة الشهر السادس:

تاريخ الزيارة:/...../.....

- الترحيب بالأم والسؤال عن صحتها وعن نتائج متابعتها الدورية في الوحدة الصحية وتسجيل وتدوين جميع المعطيات في البطاقة (تدوين الوزن ومعدل الزيادة – التأكد من تناول المكملات الغذائية من اقراص الحديد والفوليك أسيد بانتظام).
- التأكيد على التغذية الصحية السليمة للحامل ومدي أهمية التنوع في الوجبات وأن تشمل جميع العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجنين بشكل سليم. (الاهتمام بالأطعمة التي تحتوي على الألياف لتجنب حدوث الامساك – الخضروات – الفاكهة – الحبوب الكاملة).
- مناقشة الحامل في المشاكل التي تحدث لها في هذه الفترة (تورم القدمين – الآم الظهر – الأرق) مع تقديم الدعم والمساعدة لها وإيجاد مقترحات لتجنب هذه المشاكل.
- الاهتمام بمراقبة حركه الجنين (الجنين يصبح أكثر تميزا للأصوات في هذه المرحلة).
- الاهتمام بعمل بعض التمارين الخفيفة (المشي) استعدادًا للولادة.
- بداية من الشهر السادس لابد من التأكيد على بعض المعلومات الجديدة:
- الولادة المبكرة والطفل المبترس (مشاكلها وكيفية تجنبها).
- التأكيد على أهمية الرضاعة الطبيعية في تلك الفترة وأهمية الاعتصار اليدوي والرضاعة بالكوب – السرنجة – القطارة.
- الحضان الدافئ (معناه – أهميته – مدته)
- التطرق إلى المراجعة ومدي أهميتها من خلال قصة أو حالة مرضية وشرح علاقتها بعدم المراجعة والتطرق لحقوق الطفل في الرعاية بمفرده لمدة سنتين وحقوق الطفل التالي في الاستعداد له لمدة سنة.
- التطرق لوسائل تنظيم الأسرة والفرق بينها وأن الأبحاث الحديثة تدعو إلى استخدامها بعد الولادة مباشرة للحفاظ على حقوق الطفل في الرعاية المثلي.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من فهم المعلومات المقدمة. (أي أسئلة، تغذية راجعة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد.
- أكدي على السيدة الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

التوصيات:

.....
.....

متابعة الشهر السابع:

تاريخ الزيارة:/...../.....

- الترحيب بالأم والسؤال عن صحتها وعن نتائج متابعتها الدورية في الوحدة الصحية وتسجيل وتدوين جميع المعطيات في البطاقة. (تدوين الوزن ومعدل الزيادة – التأكد من تناول المكملات الغذائية من اقراص الحديد والفوليك أسيد بانتظام)
- التأكيد على التغذية الصحية السليمة للحامل ومدي أهمية التنوع في الوجبات وأن تشمل على جميع العناصر الغذائية. والاعتماد على نظام الوجبات الغذائية الصغيرة والخفيفة والغنية بالعناصر الغذائية، والمقسمة على فترات، مع تجنب الوجبات الثقيلة والأطعمة الدهنية. الحرص على شرب الكميات الوفيرة من السوائل.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة بعد موافقة الطبيب حيث تساعد ممارسة التمارين الرياضية على تسهيل الولادة والتعافي بشكل أسرع بعد الولادة، ومن التمارين الرياضية التي عادة ما يُوصى بها مثل تمرين القرفصاء ووضعيات الفراشة.
- الحصول على الراحة قدر الإمكان، واعتماد النوم على الجانبين مع وضع الوسائد عند البطن وبين الساقين، وتجنب النوم على الظهر الذي يصبح صعبًا مع تقدم الحمل.
- التحضير والاستعداد للولادة: علامات الولادة – مميزات الولادة الطبيعية والفرق بينها وبين الولادة القيصرية – تحضير الملابس للمولود.
- الساعة الذهبية الأولى: معناها - أهميتها - متى – أين، أهمية المساكنة، أهمية ملامسة الجلد بالجلد.
- أهمية البداية المبكرة للرضاعة الطبيعية خلال الساعة الأولى بعد الولادة حيث أن لبن السرسوب يتكون في الثدي من الشهر الخامس للحمل.
- الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ستة أشهر بدون أي إضافات.
- التركيز على فوائد المباشرة وحقوق الطفل في الرعاية بمفرده لمدة سنتين وحقوق الطفل القادم في الاستعداد له لمدة سنة مع التعمق في مشاكل عدم المباشرة.
- مناقشتها في التطور العصبي والنفسي للطفل في سن 3 سنوات وكيف يكون الطفل مستعد للاعتماد على نفسه في الأكل واللبس وغسيل الأيدي ويكون نظيف وناشف بعكس سنتين يكون معتمد عليها اعتمادا كبيرا وإذا انفصل عنها مبكرًا يتعرض للمشاكل النفسية الكثيرة.
- التطرق لوسائل تنظيم الأسرة والفرق بينها وأن الدراسات الحديثة تدعو إلى استخدامها بعد الولادة مباشرة للحفاظ على حقوق الطفل في الرعاية المثلى.
- مناقشة أهمية استخدام وسيلة بعد الولادة مباشرة ومناقشة لو كانت سمعت عنها من قبل وكذلك 4 أسابيع بعد الولادة الطبيعية.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من فهم المعلومات المقدمة. (أي أسئلة، تغذية راجعة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد.
- أكدي على السيدة الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

التوصيات:

.....
.....

متابعة الشهر الثامن:

تاريخ الزيارة:/...../.....

- الترحيب بالأم والسؤال عن صحتها وعن نتائج متابعتها الدورية في الوحدة الصحية وتسجيل وتدوين جميع المعطيات في البطاقة. (تدوين الوزن ومعدل الزيادة – التأكد من تناول المكملات الغذائية من اقراص الحديد والفيتامينات بانتظام)
- التغذية الصحية السليمة.
- التمارين الخفيفة بعد موافقة الطبيب.
- التحدث مع الحامل وتقديم الدعم النفسي لها والتهيئة النفسية والجسمانية لما تتطلبه مرحلة الولادة والمخاض.
- علامات الولادة والتوجه إلى المستشفى أو المركز الطبي عند حدوث آلام المخاض.
- التأكيد على أهمية رعاية الجلد للجلد وأهمية بدء الرضاعة في الساعة الأولى بعد الولادة وأهمية عدم إعطاء أي سوائل أو رضعات سابقة غير لبن الأم.
- أهمية المباشرة - مدتها - وسائل تنظيم الأسرة وأهمية استخدامها بعد الولادة مباشرة وتوقيع الموافقة على الوسيلة.
- شرح وسائل تنظيم الأسرة المختلفة.
- التطرق إلى أن استخدام الرضاعة الطبيعية كوسيلة آمنة لمنع الحمل لها شروط صعبة التطبيق (أشرفي) وضرورة استخدام وسيلة لمنع الحمل بعد الولادة مباشرة.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من فهم المعلومات المقدمة. (أي أسئلة، تغذية راجعة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد.
- أكدي على السيدة الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

التوصيات:

.....

.....

متابعة الشهر التاسع:

تاريخ الزيارة:/...../.....

- الترحيب بالأم والسؤال عن صحتها وعن نتائج متابعتها الدورية في الوحدة الصحية وتسجيل وتدوين جميع المعطيات في البطاقة. (تدوين الوزن ومعدل الزيادة – التأكد من تناول المكملات الغذائية من اقراص الحديد والفيتامينات بانتظام)
- المتابعة الدورية للصبغة كل أسبوع (أسبوعيا) في هذا الشهر والتأكيد على الأم بالتوجه إلى الطبيب أو المستشفى عند الشعور بآلام المخاض أو علامات الولادة.
- الحصول على قدر وافي من الراحة والاسترخاء والبعد عن التوتر والقلق.
- التأكيد على أهمية الساعة الذهبية الأولى وملامسة الجلد بالجلد والمساكنة.
- الرضاعة الطبيعية المطلقة.
- المباشرة واستخدام وسائل تنظيم الأسرة والتأكد من وجود موافقة موقعة على تركيب الوسيلة بعد الولادة.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من فهم المعلومات المقدمة. (أي أسئلة، تغذية راجعة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد.
- أكدي على السيدة الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

التوصيات:

.....

.....

دور مقدم المشورة أثناء الولادة:

- تقديم خدمة مساعدة الولادة الطبيعية (الدولا).
- تخفيف الألم بالدعم النفسي والمساج.
- التأكد من تطبيق رعاية الجلد للجلد بعد الولادة مباشرة وحتى تمام الرضعة الأولى.

المتابعة بعد الولادة:

تاريخ الزيارة :/...../.....

- ضرورة زيارة الأم في اليوم الثاني بعد الولادة للسؤال عن صحتها وصحة الطفل.
- أثناء الزيارة يجب توعية السيدة و أفراد الأسرة الموجودين معها بكيفية التعرف على علامات الخطورة الخاصة بالأم والطفل واستشارة الطبيب عند حدوث مضاعفات.
- التأكيد على أهمية استمرار الرضاعة الطبيعية المطلقة وأهمية استمرار ملامسة الجلد بالجلد وشرح آلياتها مرة أخرى.
- فوائد الرضاعة الطبيعية والتنبيه على عدم إعطاء الطفل أي سوائل غير لبن الأم (ماء بسكر – أعشاب).
- ملاحظه طريقة أرضاع المولود وطريقة تعلقه بالثدي مع شرح الأوضاع السليمة للرضاعة وأهمية ذلك لتجنب مشاكل تشقق الحلمتين واحتقان الثدي.
- شرح علامات الجوع والشبع عند المولود وطريقه تقييم الرضاعة.
- التأكيد على ضرورة التوجه إلى الوحدة الصحية لتسجيل المولود والبدء في جدول التطعيمات الإجبارية عمل تحليل الغدة الدرقية.
- الاهتمام بنظافة المولود والحفاظ عليه دافئا باللباسه دائما ملابس جافة.
- رعاية السرة بطريقة صحيحة ويكون ذلك من خلال إبقائها جافة ونظيفة مع تنظيفها بكحول أبيض طبي ثلاث مرات يوميا.
- ووجودها خارج الحفاضة.
- الاهتمام بنظافة العينين وعدم استعمال أي شيء بخلاف القطرة التي وصفها الطبيب.
- تأكيد من استخدام وسيلة تنظيم أسرة، بعد الولادة، القيصرية وأكدي على أهمية استخدامها بعد ٤ اسابيع وقبل العودة لممارسة الحياة الزوجية ومشاركة الزوج في ذلك وتوضيح أهمية ذلك للمحافظة على صحة الأم والحفاظ على حقوق الطفل في رعاية مثلي وفي المباشرة بين الحمل لمدة ٣-٤ سنوات.

في نهاية الجلسة:

- التأكد من فهم المعلومات المقدمة. (أي أسئلة، تغذية راجعة).
- وضع خطة الزيارة التالية وتحديد الموعد.
- أكدي على السيدة الاتصال في حالة احتياجها لأي مساعدة أو تساؤل.

التوصيات:

.....
.....

المصادر:

- 1-Maternal and Child Nutritional Health Guidelines for Community Health Workers (Ante – natal). SMART project.
- 2- Nutritional Guide for the Egyptian Family. National Nutrition Institute, With UNICEF, Cairo 2006.
- 3- SMART project. إرشادات عمل الممرضة لرعاية الأم والمولود
- 4- SMART project, دليل المتقف الصحي لتغذية وصحة الأم والطفل (دليل المتدرب)